

01-02-02. — お目覚めの母乳 —

“赤ちゃんの夜泣き”のところで説明した様に大多数の赤ちゃんは、生後 3 ヶ月頃までには自然に“昼型”に変わります。しかし、現在の育児環境は、それを許さない場合も多々ある様です。「日の出とともに起き、日没とともに家に戻る」つまり“早寝早起き”は昔々大昔からの習慣でした。当然、長い年月の間に子どもの“遺伝子？”にもその習慣が組み込まれていると思います。子どもが生後 3~4 か月になった頃に、それとなく外来で話を聞いてみると、「赤ちゃんは午前 6 時前後に一度泣きます。」と言うお母さんが多い様です。午前 6~7 時の間に赤ちゃんが泣いたときは、目が覚めて「お母さん、朝ですか？」と聞いているのかも知れません。カーテンを開け(=目を覚ますには“朝の光”が大切)、まず「おはよう・・・」と話しかけてください。しばらく(30 分ぐらい?)お話が出来ると、赤ちゃんの“カラダの目”が完全に覚めます。目が覚めてから、母乳を欲しがるとなれば“朝食としての母乳”を与えてください(=“赤ちゃんの夜泣き”の稿参照)。1 日の始まりをしっかり教えて、その後も“泣いたら母乳”ではなく、まず“話しかけ”て、やっぱり欲しがるとなれば母乳を与えてください。赤ちゃんと“会話をしながら”お願いします。授乳の時間は赤ちゃんにとっては食事の時間です。会話のない食卓は“ムナシイ”ものです。“朝”をしっかり覚えさせるとその後の授乳は、“欲しがる時に”(=泣いたらと違います)会話をしながら、“欲しがるままに”飲ませてください。“泣き声”は、子どもの“ことば”と考えてください。“口ふさぎの母乳”にならないよう注意しましょう。

注意! 間隔を開けることが“目的”では有りません。

“欲しがる時”は、“欲しがるままに”
子どもが満足するまで与えて下さい。

